

Corso di aggiornamento del 26/05/2021

L'ALLENAMENTO GIOVANILE, IL GIOCO E LA TECNICA



• Prof. Michele Fanni

ALLENAMENTO

L'allenamento può essere sintetizzato in un insieme di processi fisiologici di adattamento dell'organismo di fronte al ripetersi di un lavoro muscolare, ai quali consegue il miglioramento della capacità fisica del corpo ad effettuare un certo tipo di lavoro.

COSA ALLENIAMO?

Le capacità condizionali:

Rapidità, Forza, Resistenza, Mobilità Articolare

Le abilità coordinative:

equilibrio, capacità di differenziazione, orientamento, anticipazione, capacità di adattamento, di reazione e senso del ritmo.

COME FUNZIONA?

- Il carico (stimolo allenante) porta a una variazione dell'equilibrio biochimico dell'organismo (variazione dell'[omeostasi](#)). Per essere meglio preparato a futuri carichi dello stesso tipo, il corpo reagisce con un adattamento, dal quale risulta un migliore stato funzionale. Un esempio è la [supercompensazione](#) delle scorte di glicogeno nei muscoli sottoposti ad un carico di resistenza.
- Per controllare correttamente l'allenamento, e quindi organizzare gli stimoli dei carichi in una sequenza che non sovraccarichi l'organismo, è necessaria una esatta conoscenza del carico delle singole unità allenanti (seduta d'allenamento) e dell'effetto della loro sommatoria.

ALLENAMENTO SPORTIVO

- E' la preparazione fisica, tecnico tattica, intellettuale, psichica e morale dell'atleta, realizzata attraverso esercizi fisici.(Matwejew)
- Nell'allenamento sportivo si parla di pianificazione, in quanto obiettivi, metodi, contenuti, costruzione e pianificazione vengono prestabiliti. Dall'allenamento dipende lo stato (livello) della prestazione dell'atleta, che deve essere mantenuto o aumentato.

ALLENABILITA'

- L'allenabilità rispecchia il grado di adattamento ai carichi di allenamento, dipende da una serie di fattori endogeni ed esogeni. Nell'adolescenza e nel periodo infantile, l'allenabilità viene gestita e garantita dalle così dette "fasi sensitive o sensibili".
- Ogni seduta di allenamento, deve avere delle caratteristiche principali, che varieranno dal tipo di sport, e di attività, praticata. In generale un allenamento deve avere:
 - Obiettivi
 - Contenuti
 - Mezzi
 - Metodi
- Che devono essere analizzati e sviluppati sul tipo di persona, sulle sue capacità, e sulla sua struttura fisica, più o meno evoluta.

IL TALENTO

- IL TALENTO È COLUI CHE, SULLA BASE DI ATTITUDINI, DISPONIBILITÀ ALLA PRESTAZIONE E DELLE POSSIBILITÀ CHE GLI VENGONO OFFERTE DALL'AMBIENTE IN CUI VIVE, OTTIENE (POSSIBILMENTE IN GARA) RISULTATI NELLA PRESTAZIONE **SUPERIORI ALLA MEDIA DELLA SUA ETÀ**, SUSCETTIBILI DI SVILUPPO, CHE RAPPRESENTANO IL PRODOTTO DI UN PROCESSO DI CAMBIAMENTO ATTIVO, PEDAGOGICAMENTE GUIDATO E CONTROLLATO, SECONDO UN'INTENZIONE, ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO, CHE È FINALIZZATO AD UN ELEVATO LIVELLO DI PRESTAZIONE SPORTIVA DA RAGGIUNGERE SUCCESSIVAMENTE. (W. JOCH 1992)

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- **CONTINUITA'**: L'allenamento deve svolgersi in continuità nel tempo eliminando periodi di riposo eccessivamente lunghi che creano i presupposti di "adattamento alla inattività" e quindi perdita del lavoro precedentemente svolto. Pertanto la frequenza degli allenamenti, anche in periodi di riduzioni del lavoro, dovrà essere tale da garantire almeno il mantenimento di quanto acquisito
- **VARIABILITA'**: L'allenamento sarà più redditizio e più facilmente gradito quando comprenderà una serie molteplice di attività ed esercizi studiati in forma e successione tale da evitare l'insorgere della noia e dell'affaticamento nervoso, fattori che riducono sensibilmente la capacità applicativa e l'interesse dell'atleta. La variazione degli esercizi e dei metodi evita anche la formazione di "barriere" ovvero impedimenti all'ulteriore sviluppo delle capacità motorie
- **SISTEMATICITA'**: Organizzazione razionale tra le sequenze di allenamento e la frequenza con cui vengono proposti certi tipi di esercitazioni
- **CICLICITA'**: I carichi vanno organizzati in relazione ai diversi periodi programmati, pertanto devono avere le caratteristiche quantitative e qualitative proprie del ciclo di allenamento
- **INDIVIDUALIZZAZIONE**: il carico allenante raggiunge gli scopi prefissati se, oltre a rispettare tutti i principi fin qui enunciati, si considera l'allenamento come un fattore assolutamente personale, soggettivo, ponendo l'attenzione sulle capacità di sopportazione fisica e psicologica, del carico e delle capacità di recupero, fondamentalmente diverse in ogni individuo.
- Concludendo ricordo che le capacità che si possono migliorare con l'allenamento sono prettamente quelle che vanno sotto il nome di "**capacità condizionali**", che sono: **forza, velocità e resistenza**. Le altre, le "**capacità coordinative**", sono sì fondamentali per le prestazioni, ma molto più difficili da migliorare visto che sono capacità e schemi motori che si apprendono da bambini.

PREPARAZIONE FISICA

- PREVENZIONE DA INFORTUNI
- GARANTIRE VOLUME E QUALITA' DELL'ALLENAMENTO
- MIGLIORARE LA PRESTAZIONE SPORTIVA

PROGRAMMAZIONE A LUNGO TERMINE

- PRE-CAMPIONATO
- PRIMA FASE AGONISTICA
- SECONDA FASE AGONISTICA
- POST-CAMPIONATO

PROGRAMMAZIONE A BREVE TERMINE

- MENSILE
- SETTIMANALE
- SINGOLO ALLENAMENTO

FEEDBACK

- **RISULTATI
OGGETTIVI**

- Test
- Statistiche

- **OSSERVAZIONE
SOGGETTIVA**

- Confronto atleta
- Osservazione video

METODOLOGIA

- Analitico
- Sintetico
- Globale
- Gioco

Come creare allenamento

- Tema principale
- Riscaldamento (specifico/aspecifico)
- Introduzione
- Parte centrale
- Parte finale
- Defaticamento/Allungamento

SEQUENZIALITA'

- Progressione
- Collegamento
 - Spot

ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

- A persona
- Per ruolo
- Per specializzazione

IDEE CHIARE

- Richieste
- Competenze
- Direttive

Come ideare esercizi

OBBIETTIVO

- Tecnico/Tattico
- Metodologia

- Volume
- Specificità
- Densità
- Modello di prestazione

Allenare la tecnica

- Conoscere la tecnica
- Allenare capacità fisiche che mi permettono corretto gesto
- Saper utilizzare la tecnica nel gioco
- Automatizzarla
- Scegliere tecnica adeguata alla situazione

- Con il termine tecnica, nello sport ci si riferisce ad un insieme di schemi motori utilizzati per la risoluzione di un compito sportivo, nel modo più razionale ed economico possibile, quindi la tecnica di una disciplina corrisponde ad un tipo ideale di movimento che, però, mantenendo gli indici caratteristici del movimento stesso può essere soggetto a cambiamenti, adattati alle particolarità individuali di chi lo esegue (personalizzazione della tecnica).
- Ogni tecnica è costituita da molteplici schemi motori che a loro volta comprendono una struttura oggettiva (che rappresenta la percentuale più alta) ed una soggettiva.

Il punto di partenza per qualsiasi compito si voglia eseguire nel migliore dei modi è la sua automatizzazione, che in termini "squisitamente" fisiologici significa passare lo schema motorio dai centri corticali superiori ai centri inferiori, più nello specifico dalla corteccia motoria al cervelletto al midollo spinale, in modo tale da avere una risposta adeguata in funzione di uno stimolo (in poche parole un riflesso condizionato da un apprendimento).

IMPARARE
APPLICARE
DIMENTICARE

ALLENARE LA PRESTAZIONE

- Obiettivi
- Simulazioni gioco
- Simulazioni stress

RISOLUZIONE PROBLEMI

ANALISI

CAUSA

CORREZIONE

CONSOLIDAMENTO

ERRORI TECNICI

Analisi delle cause

Carenza di presupposti fisici

Carenza di preparazione
condizionale

Carenza di preparazione
coordinativa

Timore di farsi male

Lacune nel processo di
assimilazione della tecnica

- Errata immagine mentale del movimento
- *Sensazioni e percezioni poco precise*
- Interpretazione errata di un movimento
- *Incomprensione del processo motorio da eseguire*

Grazie per l'attenzione

michelefanni@gmail.com